

اختبار منتصف الفصل الدراسي الأول لعام 1444 هـ لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف السادس الابتدائي

السؤال الأول / ضع / ي علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية ؟

1- تتراوح ضربات القلب في الراحة لدى الفرد بين 60 - 80 ضربة في الدقيقة. ( صح )
2- يلاحظ أن معدل ضربات القلب يقلل أثناء بذل المجهود البدني ، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني ، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني. ( خطأ )
3- القدرة العضلية تعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. ( صح )
4- اللياقة القلبية التنفسية تعرف بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة. ( صح )
5- تؤدي مهارة الجري المتعرج بالكرة من المشي الوضع أماماً الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانباً أسفل وشيهما من مفصل المرفقين . ( خطأ )
6- من الخطوات التعليمية لمهارة كتم الكرة بوجه القدم الخارجي رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة . ( صح )
7- تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة ، ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعبها ، و يجوز لمس الكرة مرة أخرى من قبل منفذها حتى تلمس آخر . ( خطأ )
8- تقاس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1000متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني . ( خطأ )
9- في الركلة الحرة غير المباشرة يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد تنفيذها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى . ( صح )
10- في الركلة الحرة المباشرة لا يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى . ( خطأ )
11- تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي أو زوجياً . ( صح )
12- لا يعتبر الإرسال خطأ إذا أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال. ( صح )
13- يعتبر الإرسال خطأ إذا لمست الكرة إحدى التركيبات الثابتة أو عصيان مباراة الفردي أو قائم الشبكة ، قيل أن تلمس أرض الملعب الآخر داخل منطقة الإرسال . ( صح )
14- تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين إلا إذا كان هناك خطأ إرسال أو إعادة للنقطة لسبب ما. ( صح )
15- من الخطوات التعليمية لمهارة الإرسال المعكوس ضرب الكرة من الحافة الداخلية (القريبة من وسطها) ومن أمام جسم المرسل تقريباً . ( صح )

السؤال الثاني / اكمل الفراغات التالية بالكلمة المناسبة لها من الكلمات التالية ؟



ضرب الكرة بالرأس من الثبات

التوافق

الضربة نصف الطائرة

الارسال من تحت الذراع

الضربة الطائرة المسقطه